# استراحة

## إعلان فقدان

يعلن المواطن هاني مثنى علي شايف عن فقدان شهادة جامعية صادرة من جامعة عدن تخصص محاسبة .. فعلى من يعثر عليها تسليمها إلى أقرب مركز شرطة أو التواصل عبر: ٧٧٥١٢٦٧٠٦.

## ماذا يحدث لجسمك عند الإفراط في تناول السكر؟

أظهرت دراسة جديدة أن النظام الغذائي الغني بالعناصر الغذائية مع القليل من السكريات المضافة يمكن أن يبطئ معدلات الشيخوخة البيولوجية لدى النساء، وفق ما نقل موقع Live Science عن دورية JAMA Network Open.

في التفاصيل، اكتشف فريق من العلماء أن النساء في منتصف العمر، اللاتي تناولن المزيد من الأطعمة المليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، كان لديهن خلايا «أصغر سناً» من أولئك اللواتي تناولن أنظمة غذائية أقل ثراء بالعناصر الغذائية. وتم تحديد مدى شباب الخلايا من خلال النظر إلى العلامات الكيميائية، المعروفة باسم مجموعات الميثيل، على سطح جزيئات الحمض النووي. حيث تعمل هذه العلامات على تعديل نشاط جينات معينة دون تغيير شفرة الحمض النووي الأساسية - وهي عملية تعرف بالتعديل الجيني.

فيما يتغير نمط مجموعات الميثيل مع التقدم في العمر، ويُعتقد أنها عملية تساهم في تسريع الشيخوخة الخلوية.

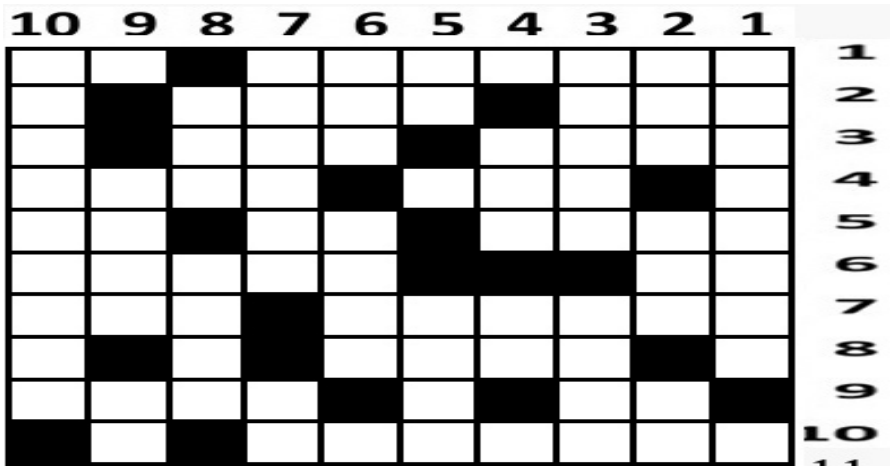
## الحمص...فوائد لا تخطر على بالك !

الحمص غني بالبروتين والدهون والألياف الغذائية (تصل إلى 8 بالمئة) وحوالي 30 بالمئة كربوهيدرات وهو مصدر للحديد والكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم والمنغنيز والسيلينيوم والسيليكون والفوسفور والكوبالت وفيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC وB6 و PP. ويحتوي على نسبة منخفضة نسبيا من السعرات الحرارية مقارنة بالبقوليات الأخرى ولكنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الأمينية الأساسية، مثل الميثيونين والتربتوفان».

و يحتوي الحمص على ما يصل إلى 30 بالمئة من البروتين، يمكن مقارنته من حيث الفائدة ببروتين البيض، حوالي 10 بالمئة دهون، و60-50 بالمئة كربوهيدرات معقدة و5-2 بالمئة مواد معدنية. كما يحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامينات تساهم بنشاط في تقوية أنسجة الجسم والجلد وتحسن مرونتها.

تناول الحمص بصورة منتظمة يساعد على تخفيض الإصابة بمتلازمة القولون العصبي وتحفيز نمو البربيوتيك وسرطان القولون والمغص المعوي وتشنجات المعدة.

## الكلمات المتقاطعة

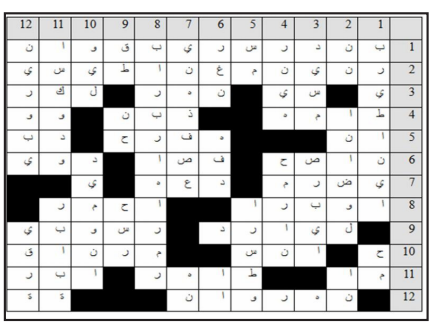


### أفقياً:

1 - من رواة الحديث الشريف ومصنف كتاب الجامع وإمام بارع.
-2 شيخ كبير في السن (معكوسة) ـ اسم منشدة في قناة طيور الجنة.
-3 ماركة سيارات هندية ـ خمول وإرهاق (معكوسة).
-4 ذنب أو معصية ـ أبو الوالد (معكوسة).
-5 منطقة في محافظة عدن ـ للتعريف ـ سئم.
-6 ملكي أو خاصتي (معكوسة) ـ لاعب فرنسي يلعب مع فريق ريال مدريد (معكوسة).
-7 اسم المفاعل النووي الإسرائيلي ـ أزال أو مسح.
-8 كفتاي.
-9 أصرّ عليه (معكوسة) ـ يقبض.
-10 لقب فنان يمني كبير راحل.

### عموديا:

-1 عالم إسلامي وفيلسوف متصوف وأديب بارع من مؤلفاته: الإمتاع والمؤانسة، البصائر والذخائر.
-2 أقارب وأنساب (معكوسة) ـ واضح ومفهوم ـ مخرج.
-3 تحترق بنار الشوق والغربة ـ لقب يطلق على الفنان عبد الحليم حافظ.
-4 قرُب الرحيل ـ حرف موسيقي (معكوسة).
-5 من الظواهر الطبيعية للبحر ـ راوغ وبارز.
-6 سُبله ـ أكمل المهمة.
-7 لقب فنان إماراتي (معكوسة) ـ متشابهان.
-8 منطقة في عدن (نكرة) (معكوسة) ـ متهالك ومتناثر.
9ـ المرأة التي في بطنها جنين (معكوسة) ـ متشابهان.
-10 لاعب يمني كبير لعب لنادي التلال الرياضي والمنتخبات الوطنية.



حل العدد الماضي

## السودوكو

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | 9 | 8 | | | 1 | | 4 |
| | 1 | | | 4 | 7 | 9 | | |
| | 2 | 4 | | | | | | 3 |
| | | | | 9 | 8 | | | |
| | | 8 | 4 | | 1 | 2 | | |
| | | | 5 | 2 | | | | |
| 9 | | | | | | 5 | 4 | |
| | | 7 | 2 | 8 | | | 9 | |
| | | 1 | | | 5 | 8 | 6 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 9 | 8 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 |
| 3 | 1 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 2 | 8 |
| 8 | 2 | 4 | 1 | 5 | 9 | 6 | 7 | 3 |
| 2 | 5 | 3 | 7 | 9 | 8 | 4 | 1 | 6 |
| 7 | 9 | 8 | 4 | 6 | 1 | 2 | 3 | 5 |
| 1 | 4 | 6 | 5 | 2 | 3 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | 8 | 2 | 3 | 1 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| 5 | 6 | 7 | 2 | 8 | 4 | 3 | 9 | 1 |
| 4 | 3 | 1 | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 2 |

حل العدد الماضي